認知症あんしんガイドブック

～島本町認知症ケアパス～

この冊子は、「認知症について知りたい方」、「認知症かも?と心配されている方」、「認知症と診断されてこれからどうしていったらいいかな、と思われている方」に読んでいただきたいものです。
いつまでも住み慣れた地域で自分らしい生活が送れるようにぜひこの冊子の情報をご活用ください。

目次

- もっと認知症を知ろう …… P1
- 認知症に早く気づこう …… P3
- 認知症を予防する …… P4
- 認知症の症状とケアの流れ …… P5
- 悪化を防ぐ・他者とつながる …… P9
- 見守る …… P10
- 医療を受ける …… P11
- もしもの時 …… P12
- 住まいを考える …… P13
- これからの人生について …… P14
- 相談窓口のご案内 …… 裏表紙

島　本　町
（令和６年４月）

もっと認知症を知ろう

認知症は脳の病気です

認知症とは、さまざまな原因で脳の働きに不具合が生じ記憶力や判断力などが低下し、日常生活にまで支障が出る状態で、通常の老化による衰えとは違います。たとえば、朝ごはんに何を食べたか思い出せないといった体験の一部を忘れるのは、老化によるもの忘れといえますが、朝ごはんを食べたこと自体を忘れてしまう場合は、認知症が疑われます。

老化によるもの忘れ	認知症の記憶障害
経験したことが部分的に思い出せない	経験したこと全体を忘れている
目の前の人の名前が思い出せない	目の前の人が誰なのかわからない
物の置き場所を思い出せないことがある	置き忘れ・紛失が頻繁になる
何を食べたか思い出せない	食べたこと自体を忘れている
約束をうっかり忘れてしまった	約束したこと自体を忘れている
物覚えが悪くなったように感じる	数分前の記憶が残らない
曜日や日付を間違えることがある	月や季節を間違えることがある

どんな症状が起こるのでしょうか

認知症になると記憶力や判断力などが衰えます。これが認知症という病気の本質なので「中核症状」といわれます。また、中核症状のために周囲にうまく適応できなくなったり、心身が衰えたり、不安になることなどによって妄想や幻覚などの症状が出ることがあり、これを「行動・心理症状」といいます。

中核症状

記憶障害

新しい体験の記憶や、知っているはずの記憶の呼び覚ましが困難になる障害。

見当識障害

時間、日付、季節感、場所、人間関係などの把握が困難になる障害。

実行機能障害

旅行や料理など計画や手順を考え、それにそって実行することが困難になる障害。

理解・判断力の障害

2つ以上のことの同時処理や、いつもと違う些細（ささい）な変化への対応が困難になる障害。

中核症状に、不安やあせり、心身の不調、周囲の適切でない対応などが影響

▼

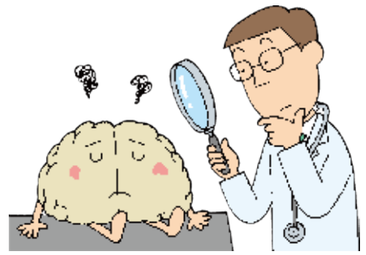
行動・心理症状

●妄想　●幻覚　●攻撃的な言動　●ひとり歩き
●無気力　●便をいじるなど排せつの混乱
●過食など食行動の混乱　　など

行動・心理症状は、適切な対応や周囲のサポートによって、認知症の人が感じている精神的なストレスや不安などを取り除き、症状の緩和・改善が期待できます。

認知症を引き起こす主な脳の病気

脳の働きに不具合が生じ認知症は起こりますが、その原因はひとつだけではありません。認知症には「アルツハイマー型認知症」「レビー小体型認知症」「前頭側頭型認知症」「脳血管性認知症」などがあります。



アルツハイマー型認知症

いちばん多い認知症です。脳内で異常なたんぱく質がつくられ、脳の細胞の働きが少しずつ失われて死んでいき、脳が萎縮して機能が全般的に低下していきます。徐々に進行していくため、早期の発見が重要です。

症状や傾向

●ゆっくりと症状が進行する。
●新しいことを覚えられない。
●少し前の体験をすっかり忘れる。
●道具が使えない。
●道に迷う。
●家事が段取りよくできない。

レビー小体型認知症

脳内に「レビー小体」という特殊な物質が蓄積された結果、脳の細胞が損傷を受けて発症する認知症です。アルツハイマー型認知症より比較的早く進行します。

初期は、もの忘れがあまり目立たないこともあります。

症状や傾向

●症状の良いときと悪いときの変化が大きい。
●幻視・幻聴。
●夜中に大声を出す、動き回る。
●身近な人を別人と誤認する。
●手足のふるえ、筋肉の硬直など。

前頭側頭型認知症

脳の前頭葉や側頭葉で神経細胞が減少して脳が萎縮する病気です。指定難病の申請ができる場合もあります。前頭側頭型認知症は65歳以下の若年で発症することが多いと言われています。

症状や傾向

●万引き等、社会ルールに違反する行動をすることがある。
●怒りっぽい、激しいこだわりなど性格変化が現れる。
●同じ行動や言動を繰り返す、時刻表的生活を送るなど。
●言葉や物の意味がわからなくなる。

脳血管性認知症

脳梗塞（こうそく）や脳出血など脳血管疾患のために、脳の細胞の働きが失われることで発症します。画像診断で発見しやすいタイプで、損傷を受けた脳の部分の機能は失われますが、脳全体の機能が低下することは少ない病気です。片麻痺や言語障害など身体症状が多くみられます。

症状や傾向

●再発のたび段階的に進行する。
●画像診断で梗塞などの病巣が確認できる。
●ちょっとしたことで、泣いたり怒ったりすることがある。
●段取りが悪くなり、料理が作れなくなる。

※正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、脳腫瘍などの病気が原因となって認知症を引き起こすこともあります。もとの病気を治療すると改善することが多いです。

認知症に早く気づこう

認知症は早期の発見が大切です

●早期発見による3つのメリット

メリット1　早期治療で改善も期待できる

治療できる病気（正常圧水頭症、脳腫瘍、うつ病など）が原因である場合があります。また、薬等が原因で認知症に似た症状がでる場合もあります。

メリット2　進行を遅らせることができる

認知症の症状が悪化する前に適切な治療やサポートを行うことによって、その進行のスピードを遅らせることができる場合があります。

メリット3　事前にさまざまな準備ができる

早期発見によって、症状が軽いうちに本人や家族が話し合い、今後の治療方針を決めたり、利用できる制度やサービスを調べたりする「認知症に向き合うための準備」を整えることができます。

町内の「もの忘れ外来医師」からメッセージ

「以前出来ていたことができなくなる」ことは、「年齢による衰え」と受けとめることが多いと思います。「記憶力の低下」はある程度の年齢になるとすべての人が感じる、「脳の働きの衰え」です。認知症と捉えるべきか、「健康な物忘れ」の範囲なのか、心配であればかかりつけ医など医療機関で相談してみてください。日々の生活の中で、運動、十分な栄養、孤立しない生活を大切に、「年齢による衰え」を防いでいただきたいと思います。

相談しましょう

「自分が認知症かもしれない」という不安はとても大きなものです。そのため家族など周囲が受診をすすめても、本人がかたくなに拒むといったこともあります。そのようなときは、まずは家族だけで地域包括支援センターなどの相談窓口を訪れ、アドバイスを受けることもできます。（裏表紙）

また、かかりつけ医に相談してみるという方法もあります。問診などで正確に症状を伝えるためにも、できるだけ家族がつきそって受診しましょう。その際には、気になる症状が現れた時期やその症状などをメモしたものを持参するようにしましょう。

島本町地域包括支援センターからメッセージ

「もしかして認知症かもしれない」「家族が認知症と診断されたけど何から始めていいのかわからない」、そのような時には一人で悩まずに地域包括支援センターにご相談下さい。地域包括支援センターは、認知症だけでなく高齢者の生活に関わる保健、医療、福祉などの側面から高齢者を支える総合相談窓口です。お気軽にご相談ください。

島本町の民生委員会長からメッセージ

私たち民生委員は、尊厳を持って接することが大切だと考えていますので、「認知症かも」と不安になったら、一人で悩まずに、「相談の第一歩」と思って相談してもらえたらと思います。若い人が認知症になることもあり、決して他人事ではありません。みんなで見守っていくことで後々、お互い安心した生活を送ることにつながると思います。

認知症を予防する

「認知症にならない」という意味ではなく、「認知症になるのを遅らせる」、「認知症になっても進行を緩やかにする」という意味です。

運動

適度な運動をしましょう。運動面では、30分以上の有酸素運動が効果的です。有酸素運動は、認知症と関係の深い前頭葉や海馬の血流や代謝をよくします。また、高血圧やコレステロールのレベルを下げる効果もあります。

運動例

- **散歩をしながらしりとりをする**
- **体操（いきいき百歳体操はP9へ）**
- **グラウンド・ゴルフ　など**

栄養

主食（米）に偏らず、主菜や副菜をしっかりとる、バランスのいい食事が大切です。

動脈硬化を防いだり、食物繊維がたくさん含まれているものを積極的に摂取し、認知症発症リスクを減らしましょう。塩分の取りすぎにも注意が必要です。

社会交流

何をするにも「楽しく行うこと」が重要です。笑ったり褒めあうことは、脳を活性化させます。また人の役に立つことで得られる充実感も大切です。

例

- **ボランティア活動**
- **趣味活動**
- **年長者クラブなどに参加する**
- **いきいき百歳体操に参加したりサポーターになる　など**

持病の管理

高血圧や糖尿病、脂質異常などの生活習慣病は脳血管性認知症の発症リスクを高めます。降圧剤で血圧を下げたり血糖値を正常の範囲におさえることで認知症になるリスクを減らすことができますので、若いころからの対応が大切です。

その他にも、うつ病などの精神疾患や転倒などで頭を強く打つことも認知症を発症しやすくするため、注意が必要です。

認知症の症状とケアの流れ

原因疾患や身体状況によって経過が異なりますので、今後の介護の目安としてください。

認知症は少しずつ進行し、症状が変化してきます。
家族や周囲が認知症を理解し、進行に合わせて対応していくことが大切です。

あれ…？ **【もの忘れが気になる（発症する）時期】** もの忘れかな…？

【そろそろ見守りが必要】

本人

何を
話していたか
すぐ
忘れてしまうなぁ

今まで
楽しめていた趣味や
出かけるのが
めんどうだなぁ

- もの忘れが見られ、人の名前や物の名前が思い出せない
- 会話の中で「あれ」「それ」などの代名詞がよく出てくる
- 積極性がなくなり、人との付き合いや趣味、習い事などから足が遠のく、あるいは理由をつけて休もうとする

どこに
置いたかな？

今日の薬
飲んだかな？

- 集合の時間を間違えたり、約束したことを忘れたりする
- 同じことを何度も聞く
- 今まで出来ていた料理や掃除などの家事の段取りが悪くなる
- 火の消し忘れがある
- 薬を飲み忘れる
- 置いた場所がわからなくなる
- 同じ物を何度も買ってしまう

本人の気持ち… もの忘れによる失敗や、今までできていたことが上手くいかなくなることが徐々に多くなり、不安感やイライラが多くなってくる

家族

「おかしい」「いつもと違う」と思ったときには
早めにかかりつけ医や地域包括支援センターに相談する

可能であれば本人も交えて
家族間で話し合っておく

- 抱え込まずに上手に介護サービスなどを活用する
- 今後の金銭管理や財産管理について
- これからの人生について、どのようにしていくか　など

かかりつけ医がいない場合

早期対応

地域包括支援センター　裏表紙

サポートチームやまぶき　裏表紙
（認知症初期集中支援チーム）

かかりつけ医がいる場合

早期診断

かかりつけ医

- 専門医受診
- 認知症疾患医療センター
- 精神科医療機関　など　P11

ケアマネジャーがいない場合

- 地域包括支援センター　裏表紙
- 島本町役場高齢介護課　裏表紙
- 居宅介護支援事業所

ケアマネジャーがいる場合

ケアマネジャーに相談

地域との交流・介護予防など

交　流　P9

- いきいき百歳体操
- 年長者クラブ
- 街かどデイハウス
- オレンジ（認知症）カフェ　など

介護保険サービス・高齢者福祉サービスなどを利用

在宅での暮らしを支える

- 配食サービス
- 紙おむつ給付
- 緊急通報装置
- 安心ボトル
- 認知症高齢者等見守りネットワーク P10

など

自宅での活用

- 訪問看護
- 訪問リハビリ
- 薬の相談、管理
- 訪問介護
- 訪問入浴
- 住宅改修 P13
- 福祉用具 P13

通いでの活用

- デイサービス
- デイケア

など

認知症を引き起こす疾患や身体状況などにより、必ずしもこの通りになるわけではありません。

【日常生活に手助けが必要】

本人

道がわからなくなった

思っていることはあるが言葉にできず、伝わらない

- ●たびたび道に迷う　●落ち着きがなくなる　●季節にあった服が選べない
- ●トイレの場所がわからなくなる　●買い物やお金の管理にミスが目立つ
- ●すぐに怒る　●勘違いや誤解が多くなる　●着替えや入浴などを嫌がる
- ●「物を盗られた」等の発言をする

家族

- ●接し方や介護、医療について勉強しておく
- ●家族の会などで話を聞いたり、自分の気持ちを話せる場所をつくる
- ●本人の役割を全てとりあげず、出来ることはしてもらい、感謝の気持ちを伝える

【常に手助けが必要】

本人

手伝ってくれてありがとう

信頼できる人にそばにいてほしい

- ●歩行が不安定になる　●着替えの動作ができない　●声かけや介護を拒むこともある
- ●尿意や便意を感じにくくなる　●飲み込みが悪くなり、食事に介助が必要となる
- ●言葉によるコミュニケーションが難しくなってくる　●ほぼ寝たきりの状態となることもある

家族

- ●しぐさや表情、スキンシップなど言葉以外のコミュニケーションの工夫をしましょう
- ●全て抱え込まずに上手に介護サービスなどを多様に活用する
- ●体調が変化しやすいので身体管理に留意しましょう（水分・食事・排泄、発熱など）

対応の仕方について

対応の仕方などにより行動や心理的な反応が変わります。本人が失敗しない環境づくりに配慮しましょう。専門家などに相談してみるのも良いかもしれません。

上手にショートステイやデイサービスを利用してみましょう

ショートステイは在宅生活を続ける中で一時的に宿泊を伴う介護サービスで「要支援」「要介護」と認定された方が利用できます。介護者が冠婚葬祭の場合や、介護者が体調を崩してしまったとき、介護者が介護をひと休みしたいときなどに利用して家族の負担を軽減しましょう。

ケアマネジャーに相談して早めの予約を心掛けましょう。

その他の社会資源など

- **●家族へのサポート**……■認知症の人と家族の会……P10
- **●本人の権利を守る**……■日常生活自立支援事業（みまもーる）……P12　■成年後見制度……P12
- **●住まいの環境を整えたり、介護保険サービスを上手に利用する**
- **●住みかえを考える（施設など）**……■有料老人ホーム……P13　■グループホーム……P13　■介護老人保健施設……P13　■介護福祉施設（特別養護老人ホーム）……P13

悪化を防ぐ・他者とつながる

外出を控えて他者とのつながりがなくなることを防ぐために、安心して通えて、また通いたいと思える場所を見つけましょう。

いきいき百歳体操

島本町では、「いきいき百歳体操」で介護予防に取り組んでます。体操を行うことで、身体機能の向上はもとより血流が良くなり、脳の活性化につながります。地域のみなさんと楽しく交流を図ることも認知症予防に良い効果をもたらします。

◆「いきいき百歳体操」ってどんな体操？

手首や足首におもりをつけて行う筋力づくり運動です。おもりは調整ができるので、一人ひとりの体力や筋力に合わせて、どなたでも効果的に行うことができます。週に1～2回のペースで、継続的に行います。

◆体操を始めたいときは？

お近くの会場をご案内しますのでご連絡ください。

■高齢介護課　☎075-962-2864　FAX075-962-5652

認知症カフェ

オレンジカフェ(認知症カフェ)とは、認知症の方やそのご家族、地域住民、福祉・介護・医療の専門職、民生委員等の誰もが自由に参加でき、気軽に相互交流や情報収集、相談ができる地域に開かれた集いの場のことです。

※町では、登録要件を満たす認知症カフェを「しまもとオレンジカフェ」として登録し、側面的支援を行っています。

■高齢介護課　☎075-962-2864　FAX075-962-5652

名　称	住　所	問い合わせ先
ABCにこにこカフェ ※原則毎月第２木曜日 14時～16時	島本健康モール3階 水無瀬1丁目23-4	ABC薬局　島本店 ☎075-963-2220
地域サロン&しまもと オレンジカフェ「すまいる」 ※原則毎月第2木曜日(ただし8月は除く) 13時30分～15時30分	高浜公会堂 高浜1丁目14-1	医療法人清仁会 水無瀬ヘルパー ステーション ☎075-963-0033

年長者クラブ（老人クラブ）

概ね60歳以上の人が仲間づくりを通して、生きがいや健康づくり、生活や地域を豊かにする活動に楽しみを持って取り組みます。

■高齢介護課　☎075-962-2864　FAX075-962-5652

いきいきサロン（地区福祉委員会）

外出する機会の少ない高齢者の方を対象に、生きがいづくりやご近所同士の交流などを目的にレクリエーションや講習会、茶話会等を行います。

■島本町社会福祉協議会　☎075-962-5417　FAX075-962-6325

街かどデイハウス

健康チェックや趣味等を活かしたレクリエーションを行い、ふれあいや介護予防を含めた支援を行います。

※65歳以上の通所可能な高齢者で、介護保険・総合事業のサービスを利用していない方対象。

■高齢介護課　☎075-962-2864　FAX075-962-5652

見守る

日常生活の中で健康面や安全面などにおいて、思いがけない異変にも対応できるような見守りの体制づくりや制度について知っておきましょう。

認知症高齢者等見守りネットワーク

認知症またはその疑いがあり、自宅に戻れなくなる可能性のある方の情報を事前にご登録いただき、地域の協力のもと、日ごろの見守りと行方不明時の捜索を行います。

※事前登録者には、衣類や持ち物にドライヤーやアイロンで貼ることができ、保護された際、早期の身元判明につながる「QRコードシール」を配布します。QRコードを読み込むと、役場の電話番号が表示されます。

■高齢介護課　☎075-962-2864　FAX075-962-5652

安心安全ネットワーク事業「いまどこネット」

行方不明者（認知症の方だけでなく子どもや障害者等含む）をいち早く発見できるよう親族等の依頼に基づいて、町内の協力者（地区福祉委員）にメールを使って情報を配信し近隣の見守り等を行います。※事前登録は不要です。

■島本町社会福祉協議会　☎075-962-5417　FAX075-962-6325

認知症サポーター

認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、認知症の方や家族を温かく見守る応援者のことです。認知症サポーター養成講座を受講すれば、どなたでもなることができます。ふれあいセンター等で定期的な開催もしていますが、地域の集まりや職場、サークル等町内で集まる場があれば出張講座も可能です。

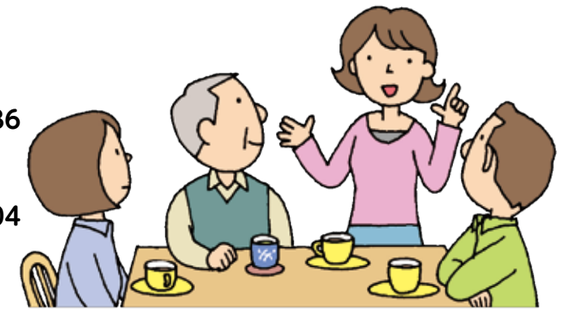
■高齢介護課　☎075-962-2864　FAX075-962-5652

家族会

◆公益社団法人　認知症の人と家族の会

●**大阪府支部**
大阪市天王寺区味原町7-6
電話相談（月・水・金曜日11時～15時）
☎06-6626-4936　FAX06-6626-4936

●**京都府支部**
京都市上京区清明町811-3　岡部ビル2F
☎050-5358-6577　FAX075-205-5104



医療を受ける

認知症は、早期発見が大切な病気です。正しく診断してもらい、適切な治療をはじめるために、日常生活で異変を感じたら、なるべく早く医療機関を受診しましょう。

かかりつけ医

かかりつけ医は、身近で本人や家族との信頼関係ができているので、本人に認知症の自覚がない場合などには受診をすすめやすい医療機関です。必要に応じて、専門の医療機関も紹介してもらえます。また認知症と口腔ケアの関係も注目されています。歯の健康を保ちましょう。認知症の方の歯科受診について相談できます。（高槻市歯科医師会 ☎072-676-0235）

認知症専門医療機関

病院名	予約連絡先	住所と交通アクセス
大阪医科薬科大学病院 （精神神経科、 脳神経内科）	☎072-683-1221（代） 広域医療連携センター 医療連携室 ※予約は医療機関からのみ受付	高槻市大学町2-7 ※阪急高槻市駅徒歩5分
高槻病院 （初期もの忘れ外来、 脳神経内科、精神科）	☎072-681-3801（代） 地域医療部　患者相談室	高槻市古曽部1-3-13 ※JR高槻駅徒歩5分
新阿武山病院 （もの忘れ外来、精神科）	☎072-693-1881（代） 医療福祉相談室	高槻市奈佐原4-10-1 ※JR摂津富田駅から市バス等 ※JR摂津富田駅から無料送迎バスあり
光愛病院 （精神科）	☎072-696-2881（代） 地域連携室 ☎072-696-0616	高槻市奈佐原4-3-1 ※JR摂津富田駅、阪急富田駅から市バス等 ※JR摂津富田駅から無料送迎バスあり
オレンジホスピタル （精神科、心療内科）	☎072-693-0052（代） 地域医療連携室 ☎072-629-9001	高槻市奈佐原10-10 ※JR高槻駅、JR摂津富田駅から市バス等 ※JR高槻駅・阪急高槻市駅から無料送迎バスあり
水無瀬病院 （もの忘れ外来）	☎075-962-5151（代） 地域連携室 ☎075-963-4460	島本町高浜3-2-26 ※阪急水無瀬駅徒歩5分 ※JR島本駅徒歩9分
第一東和会病院 （もの忘れ外来）	☎072-671-1008（代） 予約センター（一般の方から） 地域連携室（医療機関から）	高槻市宮野町2-17 ※JR高槻駅・阪急高槻市駅から市バス等

認知症疾患医療センター

大阪府の指定を受け、認知症疾患の専門医療相談、認知症の検査・鑑別診断を行う医療機関です。

※相談は無料ですが、鑑別診断や治療は医療保険の取扱いになります。

■新阿武山病院　大阪府認知症疾患医療センター
高槻市奈佐原4-10-1　相談専用電話　☎072-693-1892

茨木保健所「こころの健康相談」

面談での相談は予約制（島本町への出張相談日もあり）。
詳しくは、茨木保健所へお問い合わせください。
☎072-624-4668　FAX072-623-6856

もしもの時

認知症によって判断力が衰え、日々の金銭管理や財産管理が難しくなった時や、契約で大きな不利益をこうむったりした場合に備えて、相談先を確認しておきましょう。

成年後見制度

成年後見制度とは、認知症などの理由により判断能力が不十分となった人が、財産管理や契約で不利益をこうむったり、権利や尊厳が侵害されたりすることのないように、家庭裁判所に選ばれた後見人によって支援する制度です。後見人には、家族など身近な人や、弁護士、司法書士、社会福祉士といった適任者が選ばれます。

■制度についての案内：島本町地域包括支援センター　☎075-963-2323　FAX075-963-0150

みまもーる（日常生活自立支援事業）

認知症や障害により判断能力が不十分な方が地域で安心して暮らせるよう、利用者との契約に基づき、福祉サービスの利用援助や日常的金銭管理サービス、書類等の預かりサービスを行います。

■島本町社会福祉協議会　☎075-962-5417　FAX075-962-6325

法律相談（無料）

弁護士や司法書士が法律上の問題の相談に応じます。

■日時：第1・2・3・4木曜日　13時～ 16時、1日6件まで
※予約制　平日9時～17時半に電話で受付
島本町社会福祉協議会　☎075-962-5417　FAX075-962-6325

島本町消費生活相談

生活の中での日常の購入について、「不安に感じる」、「判断に困る」等、様々な相談を受付けています。来所または、電話でご相談ください。相談の秘密は守りますので、ご安心ください。

■日時：月・水・金曜日（年末年始・休日除く）10時～ 12時
場所：ふれあいセンター 1階　相談室1　☎075-963-2180

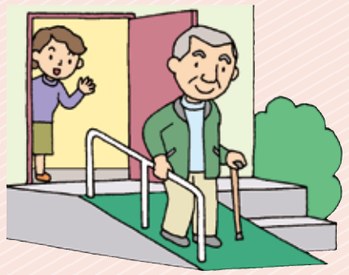
警察

車の運転や、運転免許証の更新・自主返納についての相談に応じます。

■門真運転免許試験場　☎06-6908-9121
■高槻警察署交通課　☎072-672-1234

住まいを考える

認知症による生活機能の衰えなどがあると、その状態に合わせて住まい環境を整えていく必要があります。自宅での生活を続ける場合は、必要な住宅改修や福祉用具の利用を考えましょう。ケア体制を含めた環境が整っている施設などへの入所も選択肢のひとつです。



福祉用具

介護保険のサービスで、日常生活の自立を助ける福祉用具の貸与が受けられます。福祉用具の貸与については、使用期間をあらかじめ限定し、定期的にその必要性を見直していきます。また、貸与に適さない入浴や排せつなどに使用する福祉用具の場合は、購入したときに購入費が同年度で10万円（自己負担額を除く）を上限に支給されます。事前申請が必要ですのでケアマネジャーなどと相談しましょう。

住宅改修

介護保険のサービスで、手すりの取り付けや段差の解消などの住宅改修が必要になったとき、住宅改修費が20万円（自己負担額を除く）を上限に支給されます。事前申請が必要ですので、ケアマネジャーなどと相談して慎重に検討しましょう。引っ越した場合や要介護状態区分が大きく上がったときは、再度給付を受けることができます。

介護保険施設

自宅での生活が難しい場合は、介護保険を利用して施設に入所することができます。介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）、介護老人保健施設（老人保健施設）、介護医療院があり、介護が中心か医療が中心かなどによって入所する施設を選びます。

グループホーム（認知症対応型共同生活介護）

認知症の人が共同生活する住宅で、家庭的な環境と地域住民との交流のもと、食事・入浴・排泄などの日常生活上の支援や機能訓練などが受けられます。

有料老人ホーム等

介護や生活支援等のサービスが付いた高齢者向けの居住施設です。介護が必要になってもサービスを受けながら生活を維持することが可能です。

介護付有料老人ホーム、住宅型有料老人ホーム、サービス付高齢者住宅等があります。

これからの人生について

今後の人生について、どういう生き方をしたいか、大切にしていることは何か、いまいちど考えてみませんか？

記入日：＿＿＿＿＿＿＿＿　記入した人：＿＿＿＿＿＿＿＿

好きなこと・もの・いつまでもしていたいこと

嫌いなこと・したくないこと

大切にしていること

最期まで暮らしていたい場所

□自宅　□老人ホームなどの施設　□病院

□その他（　　）

信頼している人・万が一の時に代わりに判断してほしい人

（名前）　（続柄）

（名前）　（続柄）

病気の時に望むケア・あなたの気持ちはどれに近いですか

□できるだけの延命治療をしてほしい

□延命よりも、痛みや苦しみをとりのぞく医療をしてほしい

□回復の見込みがなければ延命治療はしないでほしい

□その他（　　）

相談窓口のご案内

毎日の生活の中で「あれ？」と何かおかしいと気づくのは、自分かもしれません。また大切な家族の異変に気づいて心配な時もご相談くださいね。

島本町地域包括支援センター　☎075-963-2323　FAX075-963-0150

高齢者のみなさんが、地域でいきいきと暮らしていけるようにお手伝いをする総合相談窓口です。生活や認知症に関する悩みや成年後見制度についての相談、介護保険や総合事業サービスに関する相談や手続き代行もできます。（住所：島本町水無瀬一丁目18番3号　水無瀬ケアセンター内1階）

島本町役場

◆高齢介護課（島本町役場1階）　☎075-962-2864　FAX075-962-5652

認知症や高齢者に関する相談、高齢者福祉サービスの利用や認知症高齢者等見守りネットワークの申込みを受付けています。また介護保険のご案内や要介護認定・総合事業の手続きなどの申請も受付けています。

◆福祉推進課（島本町役場1階）　☎075-962-7460　FAX075-962-5652

障害者手帳や医療費助成、障害福祉サービスの利用についての相談を受付けています。

若年性認知症コールセンター　☎0800-100-2707（フリーダイヤル）

若年性認知症とは65歳未満で発症する認知症の総称です。若年性認知症コールセンターは全国若年性認知症支援センターが運営しており、全国どこからでもご相談いただけます。
月～土曜日10時～15時、ただし水曜日は10時～19時まで（年末年始、祝祭日は除く）
※メールでの相談も可能です。

他の相談機関　社会福祉法人 島本町社会福祉協議会　☎075-962-5417　FAX075-962-6325

住民の福祉活動や、ボランティア活動を支援します。公的サービスにつながりにくい困難な生活課題を持つ方を支援するコミュニティソーシャルワーカー（CSW）がいます。

認知症初期集中支援チーム「サポートチームやまぶき」

医療と介護の専門職がチームになり医師の助言のもと認知症や疑いのある方の自宅を訪問し、医療や介護につながるためのお手伝いを包括的・集中的に行います。

ご相談は、高齢介護課もしくは島本町地域包括支援センターへ

認知症になることは特別なことではありません。認知症になっても、信頼できる人や相談機関と相談したり、介護サービスを利用しながら、自分らしい生活を選択することができます。これからも地域や医療・介護・福祉の関係機関と連携をとりながら、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを共に進めていきます。

発行元：島本町健康福祉部高齢介護課
監修：高槻市医師会　認知症対策委員会

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。
UD FONT by MORISAWA
禁無断転載©東京法規出版　HET30870－1761901